

16. VUOSIKERTA

PARKKIS

1/2014





Tiedotustoiminta haasteiden edessä

Tarvitaanko paperista lehteä tulevaisuudessa? Kysymys joka esitetään niin päivälehtien julkaisijoiden kuin tällaisten järjestölehtien kustantajien toimesta.



Kasvavat kustannukset ja lukijoiden halu lukea lehtensä verkossa, antavat aiheen miettiä myös tämän meidän oman Parkkis-lehden tulevaisuutta. Lukijakunta on pääosin iäkstä, kaikilla ei ole mahdollisuutta eikä halua ryhtyä nettilukijaksi.

Nuoremmat lukijat haluaisivat lukea lehtensä vain verkosta ja myös tallentaa sen sinne.

Asialla on aina kaksi puolta. Tiedotuksen osalta on lehti auttamattomasti liian hidas. Täytyy myös muistaa, että paperisen lehden kustannukset kasvavat koko ajan. Eniten tällä hetkellä postimaksut, jotka vuoden vaihteessa nousivat todella paljon. Itellan ihmeellinen tapa hoitaa asiakassuhteita vaikuttaa ennen kaikkea pienten järjestöjen tiedotustoimintaan ja ajaa ne väistämättä verkkoon.

Verkkoon siirtyminen säästäisi pitkän pennin vuositason ja säästöt voitaisiin ohjata suoraan vaikkapa kerhotoimintaan. Nämäkin joutuvat tinkimään toiminnastaan erilaisten avustusten vähenemisen johdosta.

Toisaalta toinen puoli on siinä, että me tarvitsemme ja kerhot tarvitsevat kanavan, jota kautta he pääsevät esille. Parkkiksen tehtävänä on toimia sellaisena.

Niin tai näin, joudumme tekemään ratkaisuja, joista kaikki eivät pidä.

Viestintä on eräs tärkeimmistä tehtävistämme niin yhdistys kuin kerhotasolla. Tärkeintä lienee tiedonkulun nopeus, oikeellisuus ja oikea kohderyhmä.

”Parkkis” tulee jatkossakin ilmestymään, missä muodossa ja kuinka usein, sen aika näyttää. On aika aktiivisen keskustelun.

Seppo Nieminen
päätoimittaja

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Paciuksenkaari 8 B 18
00270 HELSINKI
puh. 050 - 359 88 86
upy.ry@kolumbus.fi
www.upy.fi

Puheenjohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen
050-337 7754
anneli.vuoristo-salonen@luukku.com

Päätoimittaja

Seppo Nieminen
050-1814
seppo.nieminen@ppl.inet.fi

Toimistosihiteeri:

Anna Ylitalo
upy.ry@kolumbus.fi

Lehdelle tarkoitettu aineisto toimitettava sähköisessä muodossa osoitteeseen parkkis-lehti@kolumbus.fi

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma-to 9-14.
Muina aikoina soita tai jätä soittopyyntö numeroon 050-359 8886.

Taitto ja ulkoasu: Datamies™

Kansikuva: Harri Åström

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

050 - 359 88 86
Vuonna 2014 neljä numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti:

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2000

Paino: Savion kirjapaino Oy

Seuraava Parkkis ilmestyy syyskuussa 2014.



YHDISTYKSEN HALLINTO

Puheenjohtaja:

Anneli Vuoristo-Salonen

Kunniapuheenjohtaja:

Heikki Teräväinen

Jäsenet:

Marjatta Valtonen (vpj)
Ari Erti
Maisa Hakamäki
Jari Hartikainen
Anu Jänis
Martti Leppänen
Seppo Nieminen
Marja Pitkänen
Ritva Stråhlmann
Seppo Kaakkola (varajäsen)

Tilintarkastajat

Liisa Erähalme
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat vuodelle 2014:

Seppo Nieminen
Ari Erti
Anneli Vuoristo-Salonen
Martti Leppänen
Marja Pitkänen
Marjatta Valtonen

Varaedustajat vuodelle 2014:

Anu Jänis
Timo Montonen

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa:

Ariel Gordin (puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Marjatta Valtonen (varajäsen)
Martti Leppänen (varajäsen)

Liikuntavastaava:

Heikki Heino

PARKKIS 1/2014

- 2 PÄÄTOIMITAJALTA
Tiedotustoiminta haasteiden edessä
- 3 PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 4-5 LÄÄKETIEDE
Onko D-vitamiinista hyötyä Parkinson-potilaalle?
Kuuloärsyke eduksi Parkinsonin taudin kävelyvaikeuksissa
- 6 ALUETYÖ
Alueiden näkymiä Suomen Parkinson-liitossa
- 7 MERIMIEHEN KYNÄSTÄ
- 8 HARRASTUS *Laulaminen - harrastus ja terapia samassa paketissa*
- 9 RUNOJA
- 10 PAKINA *Dopamiinin tuottajaksi*
- 11-13 KERHOTOIMINTA
- 13 KEVENNYS *Otteita lääkäreiden saneluista*
- 14 KERHOTOIMINTA *UPY:n pikkujoulu*
- 15-16 LIIKUNTA *Talin kisat*
- 17 AJATUKSIA
Mitä menetin, mitä sain
- 18 KERHOTOIMINTA
Taide-elämyksiä Porvoon mitalla
- 19 ILMOITUSTAU LU
- 20-23 KERHOT TOIMIVAT
- 24 ILMOITUSTAU LU

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Lahjoituksesi voit tehdä esim. ohjaamalla kukkatervehdysrahat (merkkipäivä, hautaus, testamentti yms.) yhdistyksen tilille. Lahjoituksesi käytetään kokonaisuudessaan jäsenistömme kerho- ja virkistystoimintaan, vertaistukeen ja tiedottamiseen. Hallituksen jäsenet ja muut yhdistyksen toiminnalle aikaansa antavat tekevät työtään korvauksetta.

Lahjoitukset:

FI16 1501 3007 2011 69

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry



Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Vuosiluku on vaihtunut ja nyt menemme jo vauhdilla kohti valoa. Tässä auttaa myös paljon kaivattu lumipeite, jota jo kauan odotelimme. Hiihtäminen ja ulkoilu raikkaassa talvisäässä antaa väriä poskipäihin, joten lähtekää reippaasti ”ylös - ulos ja lenkille” (Tarvajärven ohje) nauttimaan talvesta!



Sanat rohkeus - uskaltaminen - kokeilunhalu sopivat mielestäni hyvin herra Parkinsonin kaveriksi. Aina kun lähdemme mukaan johonkin uuteen tapahtumaan, olkoon se sitten mikä tahansa, vaa-ditaan rohkeutta ja uteliaisuutta. On uskallettava lähteä kotiovesta ulos ja tulla esim. UPY:n vertaistukiryhmään ja käydä eri kerhojen tilaisuuksissa. Erilaiset kulttuuritapahtumat, teatterit, konsertit, oopperat ja taidenäyttelyt auttavat pysymään mukana tässä ajassa ja kohottavat mielialaa.

Uusia jäseniä on tullut paljon. Lähetimme 205:lle (v. 2013 ja v. 2014 tammikuun aikana liittyneille) uusille jäsenille kutsut osallistua tapahtumaan ”Uusien jäsenten ilta”. Odotan innolla teidän tapaamistanne kahvin ja luentojen siivittämänä!

Parkis 1/2014 -lehdestä löydätte tietoa tulevasta tapahtumasta ja kerhojen uusista toimijoista ja tietysti jäsentemme lähettämiä kuvia ja juttuja v. 2013 marras-joulukuun tilaisuuksista. Samoin saamme tietoa tautiin liittyvistä asioista.

Yhdistyksen taloustilanne on edelleen tiukka ja siksi joitakin kursseja on jätetty pois. Myös kerhot joutuvat odottamaan ylimääräistä avustustaan. Tästä huolimatta Upy.ry haluaa luoda uskoa tulevaisuuteen yhdessä toimimisen kautta.

Hallituksen uusien jäsenten myötä kielialue on laajentunut (ruotsi, eesti, venäjä). Näin voimme luoda uusia yhteyksiä ja mahdollisesti myös järjestää tapaamisia sekä vaihtaa tietoa herra Parkinsonista.

Mukavaa kevään jatkoa, toivottavasti tapaan mahdollisimman monia teistä eri tilaisuuksissa. Pidetään yhteyttä!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

Onko D-vitamiinista hyötyä Parkinson-potilaalle?

Ihminen tarvitsee D-vitamiinia eli kolekalsiferolia erityisesti kalkan (kalsiumin) imeytymiseen ja varastoitumiseen luuhun. D-vitamiinin puute lapsilla aiheuttaa riisitaudin. Aikuisilla D-vitamiinin puutos näkyy erityisesti luuston haurastumisena, jonka lievempää muotoa sanotaan osteomalasiaksi ja vakavampaa muotoa osteoporoosiksi.

Osteoporoosi on erityisen tavallista ikääntyneillä ihmisillä. Osteoporoottiset luut murtuvat helposti ja sairaalahoidot ja jopa kuolleisuus lisääntyvät. Osteoporoosin ja sen seurausten ehkäisemiseksi on tärkeää, että kaikki ihmiset saisivat tarpeeksi D-vitamiinia.

Ihminen saa D-vitamiinia ravinnosta ja auringonvalon vaikutuksesta. Parhaat ravinnon lähteet ovat kala, kanamuna, broileri, metsäsienet sekä vitamiinoidut maitotuotteet, margariinit ja kevytlevitteet. Koska Suomessa on pitkä pimeä jakso ja ravinnostakin saatu D-vitamiinin määrä on usein liian pieni, on Valtion ravitsemusneuvottelukunta antanut erityisohjeita D-vitamiinin käytöstä. Ohjeistuksessa suositellaan, että kaikki yli

60-vuotiaat käyttäisivät päivittäin 20 mikrogrammaa (μg) (800 yksikköä) D-vitamiinilisää ympäri vuoden. 18–60-vuotiaille suositellaan päivittäistä 7,5 μg (300 yksikköä) D-vitamiinilisää talvikauteina, jos ravinnossa ei ole runsaasti D-vitamiinia. Tämä suositus on aiheuttanut paljon keskustelua, koska monet asiantuntijat ovat suositelleet suurempaa D-vitamiinin päivittäistä käyttöä. Toisaalta tiedetään, että suuret päivittäiset D-vitamiinimäärät voivat johtaa myös myrkytykseen ja esim. luiden haurastumiseen ja verisuonten kovettumiseen. Toistaiseksi ei olekaan varmaa tietoa, mikä on korkein turvallinen päivittäinen D-vitamiinilisan määrä.

Viimeaikaiset väestötutkimukset ovat viitanneet siihen, että

matala D-vitamiinipitoisuus saattaisi lisätä osteoporoosin ohella mm. syöpätautien, diabeteksen ja MS-taudin riskiä. D-vitamiinin osuutta näissä taudeissa selvittämään, mutta toistaiseksi ei ole näyttöä, että D-vitamiinin runsas käyttö vähentäisi näiden tautien esiintymistä. Erityisesti MS-taudissa D-vitamiinin osuutta tutkitaan paljon, koska tiedetään, että MS-tautia on eniten alueilla, jossa auringonvalo on vähän.

Entä D-vitamiini ja Parkinson tauti?

Myös Parkinsonin taudin potilailla on havaittu useassa tutkimuksessa matalia veren D-vitamiinipitoisuuksia ja enemmän osteoporoosia kuin vastaavan ikäisillä terveillä ihmisillä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkijat (entinen Kansanterveyslaitos) ovat selvittäneet tätä asiaa myös Suomessa (Knekt ym. Arch Neurol 2010; 67, 808-11). Heidän tutkimuksessaan havaittiin, että korkea D-vitamiinipitoisuus suojaasi Parkinsonin taudilta eli kääntäen voi sanoa, että matala pitoisuus lisäsi taudin



Neurologi Seppo Kaakkola on usein nähty vieras kerhojen tilaisuuksissa.

Viime vuoden lopulla Keravalla pidetyssä Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon tilaisuudessa täysi tupa kuunteli hänen mielenkiintoista esitystään. Kuva Harri Åström.

riskiä. Toisaalta heidän myöhempi tutkimus ei havainnut esim. kalan syönnin (jossa on runsaasti D-vitamiinia) vähentävän Parkinson taudin riskiä (Sääksjärvi ym. Br J Nutr 2013:109, 329-37). Kaiken kaikkiaan väestötutkimukset eivät osoita suoraan sitä, että D-vitamiinin puutos aiheuttaisi Parkinsonin taudin. Enemmänkin tutkimukset viittaavat siihen, että D-vitamiinin mataluus saattaisi lisätä Parkinsonin taudin oireita tai jouduttaa taudin etenemistä.

Toistaiseksi on vain yksi pieni tutkimus, jossa on annettu Parkinsonin taudin potilaille D-vitamiinia tabletteina ja seurattu heidän vointiaan (Suzuki ym. Am J Clin Nutr 2013:97, 1004-13). Tässä tutkimuksessa 56 potilasta sai 30 µg (1200 yksikköä) D-vitamiinia päivässä ja kontrolliryhmä (58 potilasta) sai lumelääkettä. Vuoden käytön jälkeen tehdyssä arvioissa D-vitamiinia saaneiden potilaiden taudin vakavuusaste (ns. Hoehn-Yahr asteikko) oli lievempi kuin kontrolliryhmässä. Perintötekijöillä näytti olevan merkitystä, koska vain osa potilaista hyötyi D-vitamiinista. Vaaditaankin vielä paljon lisätutkimuksia, ennen kuin voidaan varmuudella sanoa, kuinka paljon hyötyä on D-vitamiinin käytöstä Parkinsonin taudin oireiden vähentämiseksi ja mikä olisi D-vitamiinin oikea annos.

Kaiken kaikkiaan tutkimustulokset viittaavat siihen, että Parkinson-potilaan kannattaa käyttää ainakin tuo ravitsemusneuvotelukunnan suosittelema D-vitamiinilisä jo osteoporoosin ja luunmurtumien ehkäisemiseksi, mutta mahdollisesti myös taudin oireiden lievittämiseksi.

Seppo Kaakkola, neurologi



Kuuloärsyke eduksi Parkinsonin taudin kävelyvaikeuksissa

Kävelyn hitaus, askelten lyhyys ja askelluksen jähmettyminen (engl. freezing) ovat Parkinsonin taudissa tahdonalaisten liikkeiden säätelyyn liittyviä ongelmia. Kävelyn alkaminen voi viivästyä jalkojen ikään kuin liimaantuessa lattiaan ja kävely voi yllättävästi vaikeutua lähellä seinää tai kapeissa paikoissa, esimerkiksi oviaukkojen kohdalla.

Erilaiset laitteet ja ärsykkeet monasti auttavat. Vuosikymmenet on tiedetty mm. että askellus on helpompaa jonkin esteen yli. Siksi sairaaloiden lattiaan maalattiin aikanaan poikkiviivoja, ruutuja ja jopa jalanjälkiä. Yhtä lailla on jo kauan tiedetty, että askellus rytmittyy paremmin ääniärsykkeellä; potilaita on mm. kehoitettu ääneen laskemaan esim. "yksi-kaksi" ja asia on varmistettu mm. metronomia käyttävin tutkimuksin.

Yllämainittuja ilmiötä on käytetty kävelyä helpottamaan. On mm. kehitetty kävelykeppi, jossa on erillinen osa, jonka voi laskea maata vasten poikittain menosuuntaan matalaksi mekaaniseksi esteeksi (esim. <http://www.icanstep.com>) sekä kävelykeppi, josta voi projisoida maahan laservalolla poikkiviivan (esim. www.activeforever.com). Molemmissa tapauksissa nämä apuvälineet ovat helpottaneet jähmetymistilanteissa ensiaskeleen ottoa.

Vastikään on (Lopez ym., 2013) on kerrottu kehitetyn (<http://www.brainmee.com/>) huomaamattomamman, lähinnä aurinkolaseja muistuttavan laitteen rytmisen ääniärsyksen aikaan saamiseksi nimeltä Listenmee (kuva 1). Laitteella yksinkertaisesti välitetään korviin rytminen ääniärsyke. He tutkivat 10 Parkinsonin tautia sairastavalla keskimäärin 65 vuotiaalla henkilöllä kävelyä ilman ääniärsykettä ja ärsyksen kanssa. Potilaiden sairaus oli varsin pitkälle edennyt, mm viidelle oli aikaisemmin asennettu aivostimulaattori. He kärsivät mm kävelyn jähmettymisistä, vaikeudesta aloittaa askellus, kaatumisista ja kääntymisen vaikeudesta. Kuuloärsykeitä käytettäessä kaikkien potilaiden kävelykyky parani ja jokainen heistä halusi jatkaa laitteen käyttöä.

Heikki Teräväinen

Viitteet

Lopez W.O.C työtovereineen. *Movement disorders* 2013;28:2056.

Aluetyön näkymiä Suomen Parkinson-liitossa

Parkinson-liiton kolmekymppisiä vietetään tänä vuonna

Kolmessakymmenessä vuodessa on ehtinyt tapahtua paljon. Potilasjärjestöjen määrä on kasvanut ja niiden toiminta lisääntynyt. Samaan aikaan Suomalainen sosiaaliturva on ollut suuressa muutoksessa ja vanhentuva väestö ja kasvavat kustannukset ovat haastaneet päättäjiä ja terveydenhuollon ammattilaisia.

Julkinen terveydenhuolto joutuu vahtimaan taantuman kutistaman lompakkonsa nyöriä tarkasti. Monesti rahapulassa joudutaan tehtävät hoitamaan edullisimman parhaimman vaihtoehdon sijaan. Kun tätä jatketaan tarpeeksi pitkään, tulee terveydenhuollosta sairaanhoitoa ja hyvinvointivaltiosta hyvinvointiyhteiskunta.

Parkinson-yhdistykset tekevät Suomessa hyvää työtä alueellisina Parkinsonia sairastavien, näiden omaisten sekä yhteiskunnan yhdyslinkkeinä. Tietoa ja toveruutta on tarjolla ympäri Suomen kuudesatoista Parkinson-yhdistyksessä sekä yli sadassa kerhossa. Uudenmaan Parkinson-yhdistys on näistä

jäsenmäärältään selkeästi suurin - asuunhan sen alueella lähes kolmannes Suomen asukkaista. Kerhoja alueelta löytyy 16 kappaletta, joissa kaikista löytyy vireää toimintaa.

Potilasjärjestötyön roolin puhutaan korostuvan tulevina vuosikymmeninä. Sosiaali- ja terveyskentän kahvipöydissä puhutaan paljon innovaatioista kasvavasta tehokkuudesta. Joissain puheissa potilasjärjestökentän odotetaan ottavan harteilleen julkisen sektorin tehtäviä. Parkinson-järjestöt tarjoavat jo nyt sitä, mitä julkinen terveydenhuolto ei voi tarjota: yhteyden vertaisiin.

Yhdessä tekeminen on yhteiskunnallisen toiminnan ennakkoehto. Yhdessä saamme aikaiseksi enemmän ääntä, yhdessä saamme enemmän aikaan, yhdessä ymmärrämme enemmän. Yhdessä olemme enemmän! Parkinson-järjestönä UPY on alueensa Parkinsonia sairastavien olohuone, tiedonlähde ja äänitorvi. Pidetään ääntä sosiaali- ja terveydenhuollon epäkohdista! Yhteiskunnallisena toimijana Parkinson-yhdistyksellä on tähän ainutlaatuinen näkökulma.

Suomen Parkinson-liitto on saavuttanut komeat ikävuodet. Järjestön toiminta on vakiintunut ja säännöllistä. Välillä täytyy kuitenkin pysähtyä miettimään, kuinka pysytään nuorina! Toimintaan pitäisi pystyä houkuttelemaan joka vuosi uusia ihmisiä ja se ei aina onnistukaan vanhoilla eväillä. Elämänmeno on muuttunut kolmekymmenen vuoden aikana. Ihmiset seuraavat entistä enemmän aikaansa ja tieto kulkee entistä nopeammin. Älypuhelimien

Paikalliskerhot joutuvat kilpailemaan paikastaan vertaistuen tarjoajina

omistaja etsii minuutissa vastauksen kysymykseensä ja osaa vaatia vastinetta ajalleen. Alueellisuuden merkitys on vähentynyt. Ihmisten tavoittaminen on helpompaa, mutta tiedonvälityksen massasta erottuminen vaikeampaa.

Yhä useammin Parkinsoniin sairastunut etsii tietoa vertaistukea verkosta. Tästä ovat erinomaisia esimerkkeinä Parkinsonpyssäkki sekä monet facebook-yhteisöt. Twitterissä julkaistaan keskustelunaihe #parkinsonilla noin parikymmentä mikrobloggausta tunnissa. Myös Parkinson-liitto on pyrkinyt vastaamaan kasvaneeseen verkkoviestinnän tarpeeseen ylläpitämällä kattavaa artikkelikirjastoa ja keskustelupalstaa kotisivuillaan. Samaten Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen kotisivut informoivat kerhojen ohjelmasta internet-sivuillaan. Internet uhmaa paikallisuuden rajoituksia ja tarjoaa myös syrjäseuduilla asuville tai paikallisyhdistyksen puutteesta kärsiville mahdollisuuden saada vertaistukea ja tietoa. Monet valitsevat vuorovaikuttavansa netistä, vaikka kerho löytyisikin naapurista. Paikalliskerhot joutuvat näin kilpailemaan paikastaan vertaistuen tarjoajina.

Myös aluetyön työnkuva on muuttanut koko historiansa ajan.

Parkinson-järjestönä UPY on alueensa Parkinsonia sairastavien olohuone, tiedonlähde ja äänitorvi

Yhdessä olemme enemmän

30v.



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf

Kerhojen ja yhdistysten vastuu toiminnastaan on lisääntynyt ja kasvanut keskusjärjestökenttä imee nykyään osan työtunneista. Aluesihteereistä on tullut järjestösuunnittelijoita ja työnkuva on muuttunut pikkuhiljaa.

Päivitettyyn toimenkuvaan kuuluu tukiohjauksen tarjoaminen. Tukiohjauksen on tarkoitus olla joko ryhmässä tai kahdenkesken toteutettavaa keskustelua kerhohjoajan, vertaistukiryhmän ohjaajan tai muun yhdistysaktiivin roolista. Tarkoituksena on toimia yhdistysaktiivien tukena ja ennaltaehkäistä kerhoaktiivien henkistä rasittumista. Kiinnostuneet ottaa minuun yhteyttä!

Maailman muutoksessa ihmissyys säilyy. Työkaluina kirje, puhelimen, sähköposti tai facebook ovat kaikki hyödyttäviä, elleimme pysty kohtaamaan toista ihmistä avoimin sydämin ja mielin. Rohkeus tuntee ja tutustua on työkaluistamme tärkein! Oikein hyvää kuluvan vuoden alkua lukijoille!

Ilari Huhtasalo
järjestösuunnittelija,
Suomen Parkinson-liitto ry

SUOMEN PARKINSON-LIITTO RY

Suomen Parkinson-liiton Etelä-Suomen aluetyöntekijän Ilari Huhtasalon toimisto on yhdistyksen tiloissa.
Ma-pe 9-16.30.
0400 856 005 /
ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Kevät saapuu ulkoluodoille

Jo kuhisee rannat luotojen kuin hopeakelloja siellä ois.
Kuka soittaa näitä kevään kelloja niin että rannat soi.
Kevätkuuli kelloja soittaa selät aavat kun vapauttaa.
Niin murtuu talven valta rantoihin luotojen ja hopeakellot soi.

Ulkoluodolla haahkaparvi kevään musiikkiin yhtyä voi.
Kevät saapunut on rannoille luotojen, talvi taas voitettu on.

Kaukana lännen nauloilla halli harmaa lohta syö.
Jäälautta jolla se makaa kohta pois on sulanut.

Meren viemä

Ketä odotat neito nuori.
Miksi yksin seisot siellä, merelle tähyt, päällä rantakallion.
Purjettako odotat, mikä rakkaasi mukanaan vei.

Rakkautta ikuista vannoitte, ei teitä mikään erottaa voi.
Usvapilvi mereltä nousee, merituuli on tyyntynyt.
Vain maininki rantaan vyöryy, on sen viesti murheellinen.

Ei nouse kultani purje horisonttiin milloinkaan.
Meri kaukainen voimansa näytti.
Hylky hajonnut rannalta löytyi.
On yö hiljainen.

Miksi

Miksi ihminen yksin itkeä saa mihin menitte ystävät rakkaat.
On elämä kuin meri myrskyävä se voimansa meille näyttää.
On purtemme sen edessä joskus voimaton.

Meri kuohuihin kaiken peittää, purtemme murtunut haaksi on.
Meitä jaksaa se vielä kantaa.
Suojaisten sataman löydämme kun uusi päivä koittaa.

Me olemme elämän meren purjehtijoita.
Jatkamme pitkää matkaa.



Pyry

Rakkaus on kuin lumipyry.
Se peittää kaiken pehmeään vaippaansa.
Koko maailma on kuin pumpulissa, kauniita lemmentuoksuisia sanoja ja lupauksia.
Vai onko se vain luontoäidin huijausta.

Ikuinen rakkaus, tuhlauksia, huijausta, oman edun tavoittelua.
Niin kuin lumi pyryn jälkeen aurataan pois, niin myös käy rakkaudelle.

Kun luonto on tehnyt tehtävänsä, rakkaus joutaa pois, sehän on vain rasite, joka haittaa kaikkia arkisia asioita.
Kuitenkin haluaisin vielä tulla viereesi ja rakastella kanssasi.
Katson ikkunasta ulos.
Pyryttää.

Unen usvaa

Keitä olemme.
Mikä on todellista.
Mikä unta.
Rakas, meidän unemme on todellista.
Todellisuus on vain automaattikirjoitusta, mitä meille tapahtuu.

Emme itsekään tiedä keitä olemme, mistä tulemme, missä todellisuudessa olemme.
Inhimillinen elämä on vain suurta hämäystä.

Kun suljemme silmämme ei meitä enää ole.
On vain kaukainen tähti – sumun loiste avaruudessa.

Olavi Peltonen
Koillis-Helsinki

Laulaminen – harrastus ja terapia samassa paketissa

Suomen Parkinson-liitto ry on yksi Parkinson-yhdistysten eurooppalaisen katto-organisaation (The European Parkinson's Disease Association, EPDA) jäsenjärjestöistä. Organisaation sivulla todetaan musiikkiterapian voivan parantaa potilaiden elämänlaatua mm. vähentämällä stressintunnetta, ahdistuneisuutta ja kipua, parantamalla liikkeitä ja hengitystä, helpottamalla sanallista ja ei-sanallista kommunikaatiota, lisäämällä itseilmaisua sekä tukemalla muis-titoimintoja.

Parkinsonin taudin Käypä hoito -suosituksessa todetaan puolestaan, että ”Lee Silverman -ääniterapia saattaa parantaa äänenvoimakkuutta ja laatua tehokkaammin kuin pelkkä hengityksen harjoittaminen, ja tulos on mitattavissa vielä kahden vuoden kuluttua. Tällä terapiamuodolla saattaa olla vaikutusta myös ilmeikkyyden parantumiseen. Se parantaneekin myös nielemistä suun ja kielen tyven motoriikan parantuessa”. Musiikki- ja ääniterapiaa voi siis hyvin suositella. Entäpä jos laajennetaan näkökulmaa: Terapian ohkeen tai asemesta moni potilas saisi apua myös harrastamisesta, esimerkiksi laulamisesta, tanssimisesta tai soittamisesta.

Vertaisarvioidussa Music Perception -lehdessä on kiinnostava kooste laulamisesta eri neurologisten sairauksien yhteydessä. Parkinsonintautia koskien todetaan, kuinka enemmistö potilaista kärsii äänenkäytön ja puheen tuottamisen ongelmista. Lääkkeiden avulla niihin ei läheskään aina saada helpotusta, mutta Lee Silverman -terapialla ja laulamisaalla ongelmia on mahdollista lievittää (Wanym.2010). Ekstrabonusiakin on: laulaminen liikuttaa mielen, saa-

tamme itkeä tai nauraa laulujen myötä, voimaantua yhdessä muiden kanssa, oppia uusia musiikillisia taitoja, tai saada laulun kautta yhteys omaan lapsuuden maisemaan.

Harrastus auttaa hallitsemaan työstressiä

Miksi ihmiset ylipäättään harrastavat? Luultavasti siksi, että se on kivaa, rentouttavaa, oppii uusia asioita, mieli ja keho virkistyvät, tutustuu muihin samanhenkisiin ihmisiin – terapiaa parhaimmillaan... Millä en tarkoita, etteikö ammatillaisen ohjaamalla terapialla olisi tärkeä paikkansa hoidossa. Kuitenkin työssäni työterveyspsykologina huomaan usein, kuinka säännöllinen mielekäs harrastus auttaa hallitsemaan esimerkiksi työstressiä. Vakavasta uupumuksesta toipuva henkilö on voiton puolella, kun hän alkaa hakeutua takaisin lempiharrastuksensa pariin, oli sitten kyse liikunnasta, rumpujen hakkaamisesta tai kudontapiirissä käymisestä. Etenevästä sairaudesta kärsivä ihminen voi tuntea olevansa ikään kuin pysyvässä stressitilassa, koska lopullista toipumista ei ole odotettavissa. Miksi ei siis kannustettaisi heti hoitoketjun alussa potilaita etsiytymään mielekkäiden ja usein myös toimintakykyä ylläpitävien harrastusten piiriin, tietysti omien mahdollisuuksien rajoissa?

Olen käynyt yhdistyksen kokouksissa puhumassa laulamisen ja musiikin monista myönteisistä vaikutuksista Parkkis-potilaiden elämässä. LauluAvain-koulullani kävi yksityistunneilla viime syksyn eräs 72-vuotias herra. Oli upeaa huomata, kuinka tunnilla laulamisen myötä hänen puheensa vahvistui ja selkeni. Vaimon mukaan laulaminen



Laulamisesta voisi muodostua nykyistä huomattavasti useamman Parkinson-potilaan harrastus ja henkireikä

selvästi rentouttaa miestä ja tauti unohtuu hetkeksi. Mutta tarjolla on ”aina vain sitä kemialla”. Heidän potilas-omaishoitajataipaleensa aikana vuodesta 2008 lähtien ei hoidon yhteydessä ole kertaakaan otettu esiin mitään psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyviä harrastuksia, josta voisi samalla olla kuntoutuksellista hyötyä.

”Laulaminen tekee hyvää jäykistyneille äänihuulilleni.”

Silmiin sattui juttu The Washington Post -lehestä (2.4.2012). Rouva Richman niminen nainen kirjoittaa kuinka hänen potilasystävänsä raahasi hänet pitkän suostuttelun jälkeen Parkinson-kuoroon: ”Ystäväni väitti, että laulaminen tekee hyvää jäykistyneille äänihuulilleni ja että vaikka en pysy muiden mukana nuotissa, se ei haittaa.” Laulamisen ohella ryhmällä on tavoitteena vähentää taudin haittoja äänen voimakkuudelle ja tasapaksuudelle sekä vahvistaa hengitystä ja artikulaatiota. ”Nyt olen vuoden

päivät ollut mukana viikoittain lämmittelemässä kurkkua ja kroppaa, hyräilemässä ja harjoittelemassa hengitystä. Hieromme poskia, venytämme kieltä, luemme runoja ja laulamme kansanlauluja, gospelia ja show-sävelmiä. Aina on hauskaa!” Kirjoittaja kertoo suureksi ihmeekseen myös oppineensa laulamaan nuotilleen, taito, joka oli aiemmin puuttunut. Vaikka tauti vaikeuttaa monia asioita elämässä, laulutaidon se hänelle antoi, toteaa rouva Richman. Uusien mukavien asioiden oppiminen on aina palkitsevaa iästä tai sairaudesta riippumatta!

Uudenmaan Parkinson-yhdistys onneksi tukee jäsenten aktiviteetteja ja mm. Lau-luAvain-lauluryhmä jatkaa jälleen Kampissa perjantaisin 7.3. lähtien klo 12.30-13.30. Uusia laulajia otetaan totta kai mukaan. Myös työssäkäyvien Oiva ryhmä jatkaa laulamista joka toinen torstai-ilta samassa paikassa. Mutta jos ei osaa laulaa tai tuntuu, että ääni on aivan ruosteessa? Ei haittaa: Laulamaan oppii laulamalla ja ruostekin lähtee samalla konstilla. Ryhmiin voi osallistua jokainen kiinnostunut laulutaitoon katsomatta.

Laulamaan ryhtyneiden ihmisten kokemukset huomioon ottaen laulamisesta voisi muodostua nykyistä huomattavasti useamman Parkinson-potilaan harrastus ja henkireikä. Tässä ajatuksia yhden viimesyksyisen lauluryhmäläisen palautteesta:

Olin ennen ensimmäistä tuntia vähän varautunut/epäileväinen siitä, uskallanko laulaa. Ihan turhaan. Laulaminen on tuntunut alusta alkaen mukavalta. Odotan innolla jokaista laulutuntia ja olen siksi myös hyvällä tuulella :)

Puheääneni kestää paremmin. Laulamisesta on ehdottomasti hyötyä Parkinsonia sairastaville. Laulaminen rentouttaa, vahvistaa ääntä, parantaa ryhtiä ja yllättävää kyllä parantaa myös itsetuntoa. Kiitos opelle iloisesta asenteesta! Se tarttuu!

Ava Numminen

Ava Numminen on musiikin tohtori, psykologi ja laulunopettaja. Hän toimii työterveyspsykologina ja johtaa perustamaansa LauluAvain-koulua (www.lauluavain.fi). Hän on perehtynyt musiikin hyvinvointi- ja kuntoutusvaikutuksiin sekä yleisesti että erityisesti Parkinson-, aivoverenkiertohäiriö- ja muistisairauspotilaiden suhteen.



PAKKAS-MUMMO

Sinä tulit
pakkas-mummo.
Tulit, syli täynnä
valkoista, pehmoista
taivaan mannaa.
Esiliinastasi heitellen,
peittäen tienoot
valkoiseen vaippaan
tähtien lailla tuikkimaan.
Iloa, valoa sylin täydeltä
toivottaen pakkas-mummo!

PYRY-PIRKKO

Mistä lie Pyry-Pirkko
suuttunut,
kun sellaisen pyry-pojan
töihin pisti.
Silmät, korvat täyteen
tuiskutti pakkaslunta,
salpasi ovet ja ikkunat
jäisellä otteellaan.
Valkoinen hanki hohtaa
timanttien lailla,
uhmaten pitkää pimeyttä
pistäen lumimiehet töihin.

MERIHEINÄ

Meriheinä nuokkuu
lumisena
huojuen, nyökkäilee
luonnon rauhaa
ohikulkijalle.
Vain töppösten jäljet
hangelle jäivät.

PUTKIREMONTTI

Se on sitä syksyä nyt,
se tulla jollottaa
kuten talon putkiremontti.
Evakkoon tästä joutuu
kolmeksi kuuksi,
pistä kaikki pussiin/suojaan
hyllyt, kaapit, seinät tyhjennä.
Ei kyllä työ lopu, rojua
joka paikka täynnä, kuin
hamsterin posket.
Hellitä, sanoo parkkis, kun
keho kipuilee, ei auta jatka vain
aherra kuin muurahainen.

Pian olet jo evakossa
pimeässä sumpussa
vailla sähköpostia, tietokonetta
talveen asti.
Toista tiedät palatessa
pöly, meteli, siivo kamala
ja maksat vielä tästä!
Jos ois hyvin työ tehty
mutta ei, susi tuli moneen
paikkaan. Itken,
nauran, kompuroin
herjaa heitän, enkä muuta voi.
Näin me raukat raadetaan,
sitä toiste ei tehdä uudestaan!

Helvi Leino

Dopamiinin tuottajaksi



Hei. Olen Parkkiksen Pekka, me tutustuimme jo viime Parkkis-lehden numerossa. Olin silloin todella masentunut kun minusta tulikin mielihyvän kannattaja. Vannottuani Dopamiinin nimiin ja kuultuani siitä olevan melkoinen puute koko maailmassa, päätin ryhtyä tuottamaan sitä.

Ongelmaksi muodostui vain mistä ja miten. Tutkiskelin erilaisia kirjoituksia ja tutkimuksia. Päädyin neljään eri elementtiin: oliiviöljyyn sen elimistölle hyvän vaikutuksen johdosta, kahviin, joka ennalta ehkäisee taudin syntymistä sekä D-vitamiiniin, jolla on todettu olevan myös mielialaan liittyviä elementtejä. Se neljäs on tanssi, josta jo maailmankongressissakin puhuttiin ja josta virolaiset ystäväni ovat ammentaneet positiivista ajattelua jo vuosia. Liittyykö se levottomiin jalkoihin, ainakin näin ne saadaan positiivisesti liikkeelle.

Näistä pitäisi saada aikaan yhdistelmä, jonka tuloksena dopamiinin tuotanto voitaisiin aloittaa.

Ajattelin lisää, siitäkin huolimatta, että dopamiinin määrää päässäni väheni uhkaavasti. Mikä on näitä kaikkia yhdistävä tekijä?

Äkkiä kuin salama kirkkaalta taivaalta ajatukseni alkoivat selkiintyä. Kaikki liittyi etelään

ja aurinkoon. Siellä terassilla istuessa ja espressoja siemaillessa elämä tuntui nautinnolliselta. Kuumat illat ja yöt sekä tuliset tanssirytmit toivat lisää mielihyvää.

Olisiko näistä elementeistä aineksia kehitystyölle? Tajusin kuitenkin, että yksin en työhön pysty.

Ei auta kuin perustaa työryhmä, sehän on muotia ja kuuluu nykyaikaan.

Onneksi minulla on ystäviä ympäri maailman.

Italialainen ystäväni Leva di Dopa, johon olin tutustunut erään perintäjutun yhteydessä, asuu Sisiliassa. Hän on maailmanlaajuisen hyväntekeväisyysjärjestön ”Meidän asiamme” jäsenen, lupasi auttaa.

Hän ehdotti, että kutsumme parhaat asiantuntijat koolle dopamiinin kestäväen kehityksen kongressiin, jossa myös huomioitaisiin niin eettiset kuin vihertävät arvot globaalissa dopamiinin tuotannossa.

Näin päätimme tehdä. Valmistelemaan työryhmään kutsumme puheenjohtajaksi egyptiläisen El De Prylin ja jäseneksi argentiinalaisen Ma Pa Dorin sekä vielä belgialaisen Kardo Palin. Ryhmän sihteeriksi kutsumme viehättävän ruotsalaisblondin Sine Metin. Itsellämme pidätimme oikeudet päätösten toteuttamisen suhteen.

Niinpä sitten jonkin ajan kulluttua kymmeniä dopamiinikkoja kokoontui Sisiliaan keskustellakseen aiheesta ja löytääkseen ratkaisun tuotannon käynnistämiseksi. Ihme ja kumma, yksimielinen päätös syntyi. Dopamiinitehdas päätettiin perustaa Etnan rinteille. Tämä siksi, että tutkijoiden mukaan vulkaaninen maaperä tuottaa kaasuja, joita voidaan hyödyntää tuotannossa.

Olimme tyytyväisiä, matka oli kuitenkin vielä alussa. Tuotantoon ei vielä päästäisi vuosiin. Odottaminen kuitenkin toivon mukaan kannattaa. Päätimme lisäksi ottaa työryhmään mukaan kansainvälisen dopingtoimikunnan jäsenen, jotta dopamiinin käyttö hyväksyttäisiin myös pukka- ja pelkkiskisoissa.

Asiat oli ratkaistu ja lähdimme Leva di Dopan kanssa juomaan lasilliset hyvää sisilialaista viiniä. Hän teki sinunkaupat kanssani ja sanoi, että voisin kutsua häntä Levaksi tai Dopaksi.

Mitä useamman lasillisen joimme sitä enemmän mielihyvää tunsimme. Totesimme, että hyvään arkeen kuuluu myös positiivinen ajattelu. Ei kannata antaa periksi, vaan kehitellä uusia tuotteita.

Askel kohti miellyttävämpää elämää oli otettu.

Pekka Parkkis
(Seppo Nieminen)

Keskinen Uusimaa kohtaa Tallinnan

Muutaman vuoden tauon jälkeen käynnistyy jälleen Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon ja Tallinnan Parkinson-yhdistyksen välinen yhteistyö.

Toukokuussa 22.5. pidettävässä kevätpäivässä käydään vastakkain liikunnan merkeissä. Keilailussa Rocca al Maren keilahallissa kohtaavat yhdistysten 10-henkiset joukkueet toisensa. Mukana on niin naisia kuin miehiäkin. Samaan aikaan toisaalla pidetään Boccia-turnaus.

Vaikka kyseessä on jalo kilpa, päivän tarkoituksena on lähentää parkinsonilaisia toisiinsa niin kilpailun kuin seurustelun merkeissä. Seljankakeiton äärellä kerrotaan myös yhdistysten ja kerhojen toiminnasta.



Kaarel ja Siiri Meister vannovat argentiinalaisen tangon nimiin parkinsonin hoidossa.

Eero Kaalep ja Imbi Sikkal ovat Tallinnan yhdistyksen vetäjiä.



Kuvat Seppo Nieminen



Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho päätti viime vuoden toimintansa perinteiseen joulujuhlaan. Noin 80 jäsentä nautti jouluisesta tunnelmasta.

Kuva
Harri Åström



Kuvassa ovat (vasemmalta) Paavo Kotkanen, Helmi Kotkanen, Raimo Hokkanen.



Puketti on arpajaisten päävoitto.

Länsi-Helsinki juhlatunnelmissa

Länsi-Helsingin kerho kiittää kaikkia kerhon muistamisesta sen täyttäessä kymmenen vuotta

Parkinson-liiton uusi toiminnanjohtaja toi juhlaamme tervehdyksen Turusta. Juhlan tunnelmasta vastasivat yli 60 juhlijaa, joiden ansiosta juhlamme oli ikimuistoinen. Ohjelmasta vastasi mainio yhtye Koukkupolvet. Juhlassa lauloimme myös yhdessä joululauluja, kuten ajankohtaan kuului.

Kakku oli hyvää ja piirakka vielä parempaa. Kaikkialla näkyi tyytyväisiä kasvoja ja onnelliselta näytti myös herkkukorin voittaja. Juhlat olivat kerhomme näköiset, hauskat, rennot ja epäviralliset. Lopuksi tanssittiin, ihan oikeasti.

Kiitos kaikille mukana olleille.

Kiitos seuraaville kerhoille muistamisesta:

Koillis-Helsingin Parkinsonkerho, Oiva, UPT, Espoon Parkinsonkerho, Kirkkonummen Parkinsonkerho, Pohjois-Kymen Parkinsonkerho, Itä-Uudenmaan Parkinsonkerho, Keski-Uudenmaan Parkinsonkerho.

Oivalaisten pikkujoulu ja Jykevä rakkaus

Joukko oivalaisia ja heidän läheisiään kokoontui itsenäisyyspäivän jälkeisenä lauantaina teatteriravintola Albergaan. Tapaaminen sovittiin kello viideksi iltapäivällä. Ravintola on auki ainoastaan silloin, kun on meneillään esityksiä. Sali on viihtyisän pieni ja viehättävästi kalustettu, tarjoilu toimi hyvin.

Aluksi ruokailimme tietenkin. Ravintola laatii jokaiseen esitykseen omanlaisensa menuun. Kyseessä oli niinikään Badding, jälkiruoaksi saimme paratiisiomenan.

Esittäydyimme omaisille, joita emme olleet aikaisemmin tavan-

neet. Puheensorinaa riitti ruokailun aikana, sitten tuli illan kohokohta.

"Tänä iltana meillä on esitys Badding – Jykevä rakkaus," kuului ilmoitus.

Lavalle astui Baddinginä Mika Räinä, ja rokki soi. Eleet esittäjällä olivat kuin Baddingillä aikanaan. Pianoa soitti Antti Kujansuu. Samu Loijas tulkitsi monta eri roolihahmoa Baddingin elämään liittyvinä ihmisinä. Mika Räinä paneutui rooliinsa täysillä, Samu Loijas oli ilmeikäs näyttelijä. Tarinaa ja Baddingin kappaleita riitti noin kahdeksi

tunniksi väliaikoinen. Mika Räinä kertoi myöhemmin, että esitys kuvastaa heidän oma käsitystään Raulin elämästä.

Väliajalla me oivalaiset myimme arpoja ja saimme joululahjan. Lopussa yleisöllä oli mahdollisuus tanssia.

Esitys oli loistava, ruoka hyvä, yleisö rentoa ja hyväntuulista. Meidän pikkujouluiltamme oli onnistunut.

Maisa Hakamäki



Itä-Helsingin Parkinson-kerhon vetäjät kiittävät

Itä-Helsingin Parkinson-kerhon vetäjät Marjatta ja Tauno Valtonen kiittävät kerhonsa jäseniä ja kaikkia yhteistyökumppaneitaan 10-vuotistaipaleesta.

Kanssanne oli mukava tehdä työtä yhteisen, tärkeän asian hyväksi.

Toivotamme uusille tammikuussa 2014 aloittaneille kerhonvetäjille menestystä työhön.

Marjatta ja Tauno

UPY:n joogaryhmä

tiistaisin Kampin palvelukeskuksessa klo 12.00-13.00 alkaen 4.2. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle. Kausimaksu 25€. Mukaan voi tulla myös kesken kauden!

OTTEITA LÄÄKÄREIDEN SANELUISTA

Potilas on parantunut hoidosta huolimatta.

Kertoo, että korvalehdet saattavat aamulla olla kovin kivuliaat, kun ne nostetaan tyynyltä.

Potilas kertoo, että aamujäykkyys kestää 2 tuntia.

Valvonut koko yön, ajoittain nukkunut.

Esitiedot: Potilas ei suostu antamaan.

Oikea kylki tippunut hevosen selästä maanantaina.

Saanut yksivuotiaaksi asti rintaa, sitten muna.

Tänä aamuna potilas mennyt vessaan. Tuolloin tullut kumma tunne siitä, että ollut siellä aikaisemminkin.

Rikan poisto lapiolla ja muut toimenpiteet.

Runsaasti pieniä elukoita ympäri kehoa.

Lonkkavaivansa vuoksi hoidossa omalla silmälääkärillä.

Koira kotona, joka aivan normaali.

Potilas on voinut puhua normaaliin tapaan oikealla korvalla.

(jatkoa seuraavassa Parkkiksessa)



UPY:n perinteinen pikkujoulu



Uudenmaan Parkinsonyhdistys vietti perinteisiä pikkujoulujaan joulukuussa. Ohjelmasta vastasivat eri kerhojen esiintyjät sekä yhdistyksen harrastusryhmien osallistujat.





Talin kisat

Lähes 80 keilaajaa eri puolilta eteläistä Suomea otti osaa viime joulukuussa Helsingissä Talin keilahallissa pidettyihin kisoihin. Voiton vei naisten sarjassa Liisa Huhtamäki ja miesten sarjassa Erkki Töyssy. Kuvat Marja Pitkänen





Kutsu Pelkkis- turnaukseen

Mikä? Pelkkis on tenniksenomainen palloilulaji, jossa pelataan puumailoilla ja kevyillä palloilla sulkapallokentällä.

Järjestäjä:

Uudenmaan Parkinson-yhdistys
Maanantaina 03.03.2014
klo 09 – 15
Ruskeasuon palloiluhalli
Ratsastie 10
00280 Helsinki

Turnauksessa kilpaillaan kolmessa (3) sarjassa: naiset, miehet ja nelinpeli (voi olla sekajoukkue). Jokaisella pelaajalla tulee olla oma maila mukana, mikäli sellaisen omistaa.

Osanottomaksu 10 € / osallistuja maksetaan UPY:n tilille

IBAN FI16 1501 3007 2011 69. Pankkikuitin viestikenttään teksti: pelkkis/2014 ja osallistujien nimet. Maksu sisältää kahvin ja pullan.

Sitovat ilmoittautumiset 26.02.2014 mennessä Heikki Heinolle:

heikki.j.heino@kolumbus.fi,
puh. 050-3625663.

Rohkeasti mukaan kokeilemaan!

Heikki Heino,
UPY:n liikuntavastaava

Kutsu Pukka- turnaukseen

Helsingissä Ruskeasuon palloiluhallissa
Ratsastie 10, 00280 Helsinki
Maanantaina 7.4.2014 klo 9.00 – 17.00

Kilpailu tapahtuu yleisessä sarjassa. Kukin kerho voi lähettää turnaukseen kaksi joukkuetta. (Jos osallistujia on runsaasti, voidaan osanottajien määrää joutua rajoittamaan.)

Joukkue muodostuu 3 pelaajasta sekä yhdestä varapelaajasta, joista 1 voi olla Parkinsonin-tautia sairastamaton. Ilmoittautuneista on käytävä ilmi joukkueen kapteeni ja varapelaaja. Osanottajat voivat pelata vain yhdessä joukkueessa.

Pelit muodostuvat kahdesta 25 minuuttia kestävästä erästä, joiden välillä on 10 minuutin tauko. Jokainen joukkue tuo mukanaan omat pallot. Kilpailussa noudatetaan 1.2.2010 hyväksyttyjä sääntöjä.

Ilmoittautuminen perjantaihin 28.03.2014 mennessä Heikki Heinolle (050 3625 663), heikki.j.heino@kolumbus.fi

Osallistumismaksu 10e/osallistuja. Maksu UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 28.3. mennessä.

Yhdistys tarjoaa osallistujille aamukahvit.

Tervetuloa pelaamaan!

Toivottaen,

Uudenmaan Parkinson-yhdistys



TULEVIA URHEILUTAPAHTUMIA

ma 03.03. Pelkkis-kisa (Ruskeasuo)

ma 07.04. Pucca-kisa (Ruskeasuo)

ma 08.12. Keila-kisa (Talin keilahalli)

(TARKEMMAT
ILMOITTAUTUMISTIEDOT TULOSSA)

Länsi-Helsingin
Parkinson-kerho
tarjoaa kerran
kuukaudessa

istuma-asahia

kaikille yhdistyksen
jäsenille! Uusi asahi-ryhmä
aloittaa toimintansa
torstaina 20.2.2014.

Ryhmä kokoontuu
Munkkiniemen
palvelukeskuksessa
jokaisen kuukauden
kolmas torstai klo 15-16.
Ryhmä on tarkoitettu
ainoastaan Parkinson-
yhdistyksen jäsenille,
joille tunti on maksuton.

Lääkäri Yrjö Mähönen
on suunnitellut torstain
ryhmälle asahi-liikkeit,
jotka soveltuvat erityisesti
parkinsonia sairastaville.
Ryhmä sopii myös
huonompi kuntoisille
yhdistyksen jäsenille.

**Lisätietoja Liisa Erähalme
040-937 2987 ja Maria
Weyner 040-518 3101**

Länsi-Helsingin kerhon
oma, joka perjantai
järjestettävä asahi-ryhmä
jatkaa samalla normaaliin
tapaan Munkkiniemen
Palvelukeskuksessa.

HALLITUKSEN KOKOUPÄIVÄT

UPY:n hallitus kokoontuu
tiistaisin klo 15.15

04.03.
08.04.
20.05.
05.08.
16.09.
14.10.
11.11.
16.12.



Mitä menetin, mitä sain

Menetin Parkinsonin taudin yhteydessä tärkeimmän, terveyden. Työvuosien aikana, niitä kiertänyt upeat 39 vuotta, en ole ollut montaakaan kertaa poissa sairauden takia. Parkinson vei työelämän kokonaan, liian aikaisin. Verenpainetauti tosin on vaivannut, mutta se ei ole haitannut elämäni. Minä, joka en pitänyt kotona edes aspiriinia, joudun syömään lääkkeitä loppuelämäni.

Diabetes tuli vuoden 2009 keväällä, Parkinson samana vuonna syksyllä. Olihan se voimakkaasti kuviossa mukana edellisenä vuonna, mutta en tiennyt sitä.

Mieheni ei koskaan osannut puhua, eikä kysellä sairautestani. Tukea sairauteeni en saanut, tosin sain kerran mieheltäni kukat, hänen viimeisenä elinvuotenaan. Menin sanattomaksi silloin, tiesin saavani rakkaudentunnustuksen, vaikka sanat Rakas ja Rakkaani olivat vieraat meille. Mieheni voimakas alkoholin käyttö lisääntyi ja vei lopulta hengen. Aika tarkalleen kahden vuoden päästä diagnoosistani mieheni kuoli.

Hautajaispäivänä satoi koko päivän. Siunauksen jälkeen kymmenisen minuuttia paistoi aurinko, aivan kuin se olisi viesti minulle: "Olen saanut rauhan." Haudalle kulkiessamme satoi kaatamalla, sade sekoittui kyyneliin. Perillä aurinko paistoi taas lämpimänä ja kirkkaana, aivan kuin olisi tullut uusi viesti: "Nyt minulla on hyvä olla, sinä taas jatka elämääsi."

Elämä jatkuikin. Jäin yksin, pelkäsinkin yksinäisyyttä. Muutin tyttäreni perheen kanssa saman katon alle ja sain ison perheen, josta olen haaveillut nuoresta asti. Nyt minulla on kuusihenkinen perhe. Yhden heistä olen synnyttänyt, rakastan kuitenkin kaikkia. Liikun lasten kanssa paljon, vien eri paikkoihin, tosin ennen olin kova kävelemään, nykyään oikea jalka väsyä ja rasittuu, alan ontua.



Olen myös saanut taudin myötä paljon. Oiva-kerhomme on minulle kuin toinen perhe. Käyn paljon tapahtumissa, joista olen saanut ihania ystävyyssuhteita.

Olen saanut rohkeutta, teen mitä itse haluan, enkä sitä, mitä toiset odottavat minun tekevän. Tanssin, mistä saan iloa, liikuntaa. Tunnen eläväni. Lauloin jopa karaokea, vaikka en osaakaan laulaa. Puhun vieraidenkin ihmisten kanssa.

Enää en lähde juoksemaan. Minuuttiaikataulu on väistynyt. Ennen niin venyvä kuin olinkin, nyt räjähdän helposti, mutta en jankuta samaa asiaa enää loputtomiin. Asia käsitellään kerralla ja poikki.

Kirjoittaminen on herännyt uudelleen. Kirjoitan tunteellisia runoja rakkaudesta, romantiikasta, joita vaille olen jäänyt. Minussa taitaa olla edelleen aimo annos nuorta romanttista luottavaista tyttöä, joka edelleenkin etsii vastausta ikuisiin kysymyksiin: mikä on elämä ja mitä kuolema on? Onko niin, että kuolema ja syntymä kulkevat lähekkäin ja ovat jopa peräti samaa? Lähteekö sielu ihmisestä toiseen?

Tunteet nousevat nykyään helposti pintaan. Näytän tunteeni, jotka ennen kuuluivat vain minulle. En enää ajattele, mitä muut minusta ajattelevat, vaan teen sitä, mitä haluan. Saatan tanssia yksin, enkä välitä tippaakaan. Pikkuhiljaa olen oppinut elämään tässä ja nyt. Tanssin niin kauan, kun jaksan, hullutellen, laulan ja iloitsen asioista, joita vielä pystyn tekemään.

Maisa Hakamäki



Taide-elämyksiä Porvoon mitalla

Kevään ensimmäisessä kerhotaapaamisessa kysyin, olisiko kiinnostuneita lähtijöitä katsomaan taiteilija professori Juhani Linnovaaran näyttelyä. Kahdessa sekunnissa lähes kaikkien käsi oli pystyssä.

Kirpeänä pakkaspäivänä saavuimme viehättävään Vanha Galleria Kappalaisentaloon. Meille oli yl-

lätys se, että taiteilija itse vaimonsa kera oli paikalla. Juhani Linnovaara on yksi Suomen arvostetuimpia taiteilijoita. Hänellä on ollut näyttelyitä niin kotimaassa kuin ulkomailla. Esillä olleet teokset olivat olleet juuri esillä Madridissa.

Katsoimme kaikki esillä olevat teokset ja Linnovaara itse kertoi

niiden taustoista. Saimme matkata Malagan härkätaistelusta intiaani- kylään Meksikossa.

Näyttely oli meille antoisa ja positiivinen kokemus. Suosittelemme näyttelyä muillekin.

Ritva Stråhlmann
Kuvat Oscar Lindell



Luovan tanssin ja liikkeen ryhmä jatkaa jälleen keväällä!

Ohjaaja **Helena Ryynänen**
on ammatiltaan Tanssi- ja liiketerapeutti.

Ryhmässä tehdään ohjatusti, mutta rennossa ilmapiirissä kehon liikkuvuuteen, tasapainoon, rentouden ja jännityksen aistimiseen ja säätelyyn sekä hengitykseen liittyviä harjoituksia. Työskentelemme lihasten, tukirangan, nivelten ja neurologisten verkostojen parissa. Elimistön lämmitettyä työskentelemme ohjeistetun tanssi- ja liikeimprovisaation keinoin musiikin tukemana ja innoittamana. Harjoituksia tehdään vaihtelevasti yksin, pareittain ja ryhmässä.

Tuntien tavoitteena on parantaa tietoisuutta omasta kehosta, pitää yllä toimintakykyä ja mielen virkeyttä sekä löytää iloa ja energisyyttä liikkumisen ja tanssin kokemuksista.

Tanssi- ja liiketerapeuttisen näkökulman mukaan kaikki meissä oleva liike on tanssia eli ryhmään osallistuakseen ei tarvitse olla tanssitaiteinen tai omata rytmitajua. Kaikki kehosta löytyvä liike on oikein eikä liikettä arvoteta sen ulkoisen muodon mukaan. Tunneilla pyritään pois liikkeen suorittamisesta ja kohti merkityksellistä, kokonaisvaltaisempaa liikkeen kokemusta.

Jokainen osallistuu omien mahdollisuuksiensa mukaan ja sisältöä voidaan muokata osallistujien toiveiden mukaisesti.

Kurssi kokoontuu
5 kertaa maaliskuusta lähtien
Tanssipaja Miilun tiloissa.
Kurssikerrat maanantaisin
klo 12.30-14.00.

ma 10.3
ma 17.3
ma 24.3
ma 31.3
ma 7.4

Kurssin hinta UPY:n jäsenille 55€, muille 70€.

Kurssin osallistujille lähetetään laskut.

Ilmoittautumiset UPY:n toimistolle 3.3 mennessä.

Sairastatko Parkinsonin tautia? Älä jää yksin, TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!

- Keskustelemaan toisten samaa sairautta potevien kanssa.
- Jakamaan kokemuksia.
- Hakemaan selviytymiskeinoja.
- Saamaan tietoa.



- Ryhmässä
- Kunnioitamme toistemme mielipiteitä.
- Olemme tasa-arvoisia.
- Ainut vaatimus on vaitiolovelvollisuus.

Voit tulla mukaan kerran tai vaikka joka kerta!

VERTAISTUKEA PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVILLE
Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tiloissa
os. Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki
puh: 050- 359 8886 (ma - to klo 9-14)

Kokoonnumme:

ma 03.02.2014 klo 16.00
ma 03.03.2014 klo 16.00
ma 17.03.2014 klo 16.00
ma 31.03.2014 klo 16.00
ma 07.04.2014 klo 16.00
ma 28.04.2014 klo 16.00

TERVETULOA!

LÄNSI – HELSINGIN PARKINSON KERHO
on kutsunut luennoitsijaksi proviisori,
farmakologian tohtori

MIKKO KÄENMÄEN

3.4.2014 klo 15.00
MUNKKINIEMEN PALVELUKESKUS
LUENTO PIDETÄÄN SALISSA, 2kerr

ALUSTAVA AIHE:
PARKINSON POTILAAN LÄÄKITYS:
Apteekki tukena pitkäaikaishoidossa.

Kaikille kiinnostuneille Tervetuloa!

MUNKKINIEMEN PALVELUKESKUS
Osoite: LAAJALAHDENTIE 30,
00390 HELSINKI

Parkinson-kerhojen yhteystiedot

Borgå-Porvoo	Leena Linnovaara	040-7361267
Espoo	Seija Mustonen	050-5381608
Helsingforsnejdens	Kristian Hallbäck	0400-441 445
Helsinki-eteläinen	Pekka Immonen	0400-451 829
Helsinki-itäinen	Reijo Sytelä	050-553 5378
Helsinki-koillinen	Olavi Peltonen	040-5163247
Helsinki-läntinen	Liisa Erähalme	044-933 8614
Hyvinkää	Marja Arola	040-750 1349
Keski-Uusimaa	Esa Latvio	040-5517332
Kirkkonummen seutu	Rainer Heinonen	0400-570558
Etelä-Kymi	Marja-Leena Lähde	050-5695448
Pohjois-Kymi	Jukka Heino	040-075 4863
Lohja	Martti Pesonen	041-5481254
Oiva-kerho	Timo Montonen	050-4338041
Vantaan-Myyrmäki	Kalervo Ojanperä	0500-510 501
Vantaa-Tikkurila	Ari Kolehmainen	040-7542 720
Västra Nyland	Bodil Siro	040-727 2310

Helsingforsnejdens

12.3.2014 En presentation av glaskonstnärinnan Gunnel Nyman och hennes produktion. I presentationen medverkar hennes yngsta dotter Lena Nyman Romantschuk

3. Aprilmötet 9. 4. Har vi en extern mycket intressant gäst, vars medverkan inte ännu slutligt slagis fast.

4. Majmötet hålls i samband med en båtutflykt till Tallinn. Under utfärden hålls flere föreläsningar (på finska)

5. Arbis ordnar en matlagningskurs med anpassning till Parkinsonsjuka. Platsantalet är uttryckligen för P-sjuka och hålls som två deldagskurser i mars 6. och 20. 3. klo10.30-14.15.

Kontaktpersoner

Ordförande Jaakko Airava
Tel. 050-512 0813
jaakko@airava.fi
Sekreterare Carita Mansikka
Tel. 050-64302
carita.mansikka@taloverkot.fi

Etelä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden toinen tiistai Dennis-ravintola Töölössä klo 17.

Yhteyshenkilöt

Pekka Immonen, kerhonvetäjä (0400-451 829), bpimmonen@kolumbus.fi

Itä-Helsinki

Kokoontumiset

Matteuksen kirkolla (Itäkeskus)
Turunlinnantie 3. 00900 Helsinki

Kevät 2014

Klo 16.30- 18.30
Keskustelu ja Luentoillat, 2 kerta kk (tiistaisin).

21.1 ja 04. 2

18.2 ja 04. 3 ja 18.3

01. 4 ja 22.4 ja 06.5

Tervetuloa mukaan toimintaan, joukossa et ole yksin!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Reijo Sytelä
puh 050 553 5378
reijo.sytela@suomi24.fi
Sihteeri Tiina Ojanen
041 499 6302
tiina.e.m.ojanen@hotmail.com

Espoo

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas keskiviikko
klo 16.15-18.00 Tapiolan
palvelukeskuksessa, Itätuulenkua 4.

Vertaistukiryhmät

Sairastuneille suunnattu ryhmä
kokoontuu kuukauden ensimmäinen
keskiviikko klo 16.15-18.00 Tapiolan
palvelukeskuksessa. Omaisten
ryhmä samaan aikaan Tapiolan
palvelukeskuksen Ideariihessä.
UPY:n työikäisten Oiva-kerho
Tiedustelut: Timo Montonen, 050-
4338041, montonentimo13@gmail.
com.

Liikunta

Parkinson-Jumppa: Joka keskiviikko
klo 15.00-15.45 Tapiolan
palvelukeskuksen liikuntasalissa.
Yhteyshenkilö Seija Mustonen (050-
538 1608).

Keilailu: Tapiolan keilahalli tiistaisin klo
11-12. Yhteyshenkilö Robert Nordberg
(0400-446867), robert.nordberg@
kolumbus.fi

Pukka: Perjantaisin Tähtiniityn koululla
klo 19-21, lauantaisin 14.30-16.30.
Yhteyshenkilö Arto Heino (0400-800
382).

Petankki: Kesämaanantaisin
Niittykummun kentällä klo 11.00-
12.30. Yhteyshenkilö, Helvi Leino (040-
7353352).

Yhteyshenkilöt

Seija Mustonen, puh. 09-4521308,
050 538 1608, seija.mustonen@nic.fi

Parkinson-ryhmä Espoossa

Kokoontuu joka kuukauden
ensimmäinen keskiviikko klo 17.30-
20 Niittykummussa osoitteessa
Niittymaan Aukea 4 C kerhotila.
Osallistujien omia ideoita ryhmän
toiminnasta, luennoitsijoista tai
muista toiveista otetaan vastaan.
Yhteydenotot: Jari Lammenperä (040-
5297 655).

Rahastonhoitaja Ritva Helameri
puh 0500 952 265
Keila/liikunta Ritva Helameri
ritva.helameri@kolumbus.fi
Kerhoemäntänä Salli Elonen
puh 050 574 0839
Irma Muranen puh 050 460 7152

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäinen arkitiistai klo 17 Malmin kirkon takahuoneessa.

Yhteyshenkilöt

Pj. Olavi Peltonen
Puh. 040-516 3247
olavi.peltonen@luukku.com
Vesa Vähätalo (0500-871 030),
vesa.vahatalo@pp1.inet.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kokoonnumme joka torstai klo 15-16.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa. Pyrimme järjestämään kerran kuussa asiantuntijaluennostajan. Pukkaa pelaamme kerran kuussa Joka perjantai klo 11.45-12.45 asahi-liikuntatunti.

HELMIKUU v.2014

27.2 ILARI HUHTASALO; informaatio kerholaisille kerho toiminnan arvioinnista/ 'paukut ja peukut.'

MAALISKUU v.2014

6.3 SOSIAALITURVA/ KELAN TUET JA AVUSTUKSET/ Sosiaalityöntekijä Marja Aalto

13.3.Sisäliikuntatunti PUKKA PELIÄ

20. 3 ISTUMATREENIT – ASAHI KLO

15.15 erik-lääk. Yrjö Mähönen

27.3 SIIKARANTA RETKIPÄIVÄ

HUHTIKUU v.2014

17.4 ISTUMATREENIT KLO 15.15erik-lääk. Yrjö Mähönen

TOUKOKUU v.2014

1.5.to VAPPUPÄIVÄ /ei kerhoa

15.5 ISTUMATREENIT – TREENIT KLO15.15

29.5 to HELATORSTAI /ei kerhoa

LISÄKSI KOKO KEVÄTKAUDELLE 2014

ASAHI TERVEYSLIIKUNTA JOKA VIIKKO PE klo1100 – 1200

- Länsi-Helsingin Parkinson kerhon järjestämä

PARKKIS LAULUKERHO KOKO

LUKUVUODEN 2014

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja: Liisa Erähalme
044-933 8614 lerahalme@wippies.fi
Sihteeri: Maria Weyner (040-518 3101)

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15 - 18 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Asiantuntijaluentoja, vertaistukikeskusteluja, sairauteen liittyvien aiheiden ja tuotteitten esiintuomista.

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain torstaisin kahdessa ryhmässä klo 14-15 ja 15-16 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Pukkaa viikottain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa. Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Marja Arola
marja.arola@gmail.com
040-750 1349
Sihteeri Leena Hyvärinen
leena.k.hyvarinen@gmail.com
040-729 7035

Keski-Uusimaa

Säännölliset tapaamiset

Kuukausitapaamiset ovat kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17-19 Viertolan toimintakeskuksessa Keravalla, osoite Timontie 4.

Tapaamisissa käsitellään ajankohtaisia asioita. Ulkopuolisia asiantuntijoita hankitaan alustamaan ja keskustelemaan jäsenistöä kiinnostavista, yleensä sairauteen liittyvistä asioista. Kerhon kotisivuilla, www.ku-parkkis näkyvät toiminnan tuoreimmat tiedot. Lisäksi kuukausitapaamisista ilmoitetaan

edeltävän sunnuntain Keski-Uusimaa-lehden "Yhdistykset toimivat"-palstalla ja Tuusulanjärven Viikkouutisissa.

Vertaistukiryhmät

Sairastuneille suunnattu ryhmä ja omaisten oma ryhmä kokoontuvat samanaikaisesti kerran kuukaudessa Viertolan toimintakeskuksessa. Kokoontumisajat kevätkaudella ovat ma 20.1, 10.2, 17.3, 14.4 ja 19.5. Ne alkavat klo 15 ja kestävät noin tunnin.

Liikunta

Lihasten venyttelyä ja liikeratojen laajuutta painottava vesijumppa on tiistaisin klo 13.00-13.30 Tuusulan uimahallissa Hyrylässä. Fysioterapeutti ohjaa jumpan. Keilaus on keskiviikkoisin kahdessa ryhmässä Keravan keilahallissa. Ryhmä I on klo 14- 15 ja ryhmä II on 15- 16. Hallin osoite on Aleksis Kiventie 3. Pelkkis- ja pukkapeli (mahdollisesti muitakin)pallopelejä pelataan torstaisin klo 15-17 Keravalla Killan koululla, osoite on Sarvimäentie 35.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Esa Latvio,
puh 0405517332,
s-posti esa.latvio@kolumbus.fi
Varapuheenjohtaja Seppo Nieminen,
puh 0501814,
s-posti seppo.nieminen@pp1.inet.fi
Sihteeri Terttu Latvio,
puh 0400463284,
s-posti terttu.latvio@kolumbus.fi

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Kuukausitapaaminen on joka kuukauden ensimmäinen lauantai (arkilauantai) klo 10.00 Gesterbyn Nuorisotalolla. Osoite: Hevoshaantie 4 KIRKKONUMMI.

Liikunta

Salivoimistelu on maanantaina klo 12.00-13.00 Kirkkonummen Uimahallin liikuntasalissa. (Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040-508 6064)

Vesivoimistelu on keskiviikkona klo 13.15-14.00 Kirkkonummen Uimahallin terapia-altaalla. (Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040-508 6064)

Koko kevätkauden 2014 liikuntaohjelma on netissä, katso:
www.kirkkonummenseudun-parkinsonkerho.fi
Välilehdessä: "Ohjelma"
Kenellä ei ole nettiä käytettävissä voi pyytää ohjelman liikuntavastaavalta Jyrki Höglund, puh. 050-359 6568

Yhteyshenkilöt

Kerhonvetäjä Rainer Heinonen
0400-570 558
rainer.heinonen@saunalahti.fi
Sihteeri Terttu Nykänen
040-508 6064
terttu.nykanen@nbl.fi
Liikuntavastaava Jyrki Höglund
050-359 6568
ritva.hoglund@saunalahti.fi

Etelä-Kymi

Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu Karhulan Päiväsairaalassa, Vesivallantie 29, joka kuukauden toinen keskiviikko klo 16.30-18.30.
Keskustelukerho Haminassa, Veteraanikodissa joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00-16.00

Liikunta

Jooga Opintokeskus Karhussa, Ratakatu 14, tiistaisin klo 14.00
Keilailu Kotkan Keilahallissa, Aittakorvessa, keskiviikkoisin klo 10.00-11.30
Jumppa torstaisin Steveco Areenan alasalissa klo 10.00
Pukkaa torstaisin Steveco Areenan alasalissa klo 11.00 ja
Pukkaa Haminassa, Tervakartanon salissa perjantaisin klo 14.00

Muu toiminta

Luentotilaisuus Parkinsonin taudista Kotkan kaupungin kirjaston auditoriossa 8.4 klo 11.30-16.00
Maijanranta ulkoilu- ja liikuntatapahtuma 21.5 klo 10.00-16.00

Yhteystiedot

Marja-Leena Lähde, kerhonvetäjä
(050 569 5448)
marjaleena.lahde@kympp.net
Kyösti Penttinen, sihteeri (0400 751 897) kyosti.penttinen@pp.inet.fi
Ilmoittemme kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.
Katso myös
<http://etkymppark.suntuubi.com>

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoontumiset:

Säännölliset kerhotilaisuudet, kokoukset ja naistenpiiri ULLA järjestetään, ellei toisin mainita, osoitteessa:
Toimitila Veturi, Pohjola-talo 2.krs, Kauppamiehenkatu 4, 45100 Kouvola.

Kerhon tiedotteet julkaistaan tiistaina ja sunnuntaina Kouvolan Sanomien Seurat ja Yhdistykset tiedottavapalstalla.
Kerhotilaisuudet klo 14.30-17.00: 19.2., 19.3.
Naistenpiiri Ulla klo 12.30-15.00 2.4.
Naistenpiiri ULLAn iltapäiväkahvit Toimitila Veturissa 7.5.
19.5. Geronomiopiskelijoiden oppinäytetyön seuranta

Retket ja vierailut:

8.4. klo 11.30-16.00 Tietoa Parkinsonin taudista-seminaari
Kotkan kirjaston auditorio, matka bussilla.
9.4. klo 14.00-18.30 Kuusankosken kirjasto "Suomen kielen päivä" klo 9.00-12.00, 13.00-14.00 Valtari, kaupungin hyvinvointipiste:
Pohjois-Kymen Parkinson-kerhon esittely
21.5. klo 10.00-16.00, Ulkoilupäivä Maijanrannassa Etelä-Kymen kerhon vieraina.

LIIKUNTA

ma klo 12.00-13.00 kävelyvuoro, jäähallin juoksurata, KVL
ti klo 12.30-13.15 kevennetty kuntajumppa, Haanojan Haalin judosali, KVL
ti klo 16.00-18.00 keilaus, Kuusankosken keilahalli, KSNK
to klo 12.30-13.30 kuntosali, Haanojan Haalin kuntosali, KVL
to klo 14.00-16.00 pukka (talvikausi), Kalliosuojan palloilusali, KSNK
to klo 14.00-16.00 petankki (kesäkausi), Kuusankosken urheilupuiston harjoituskenttä
pe klo 12.00-13.30 sisäcurling, Kouvolan kuntotalon palloilusali, KVL

Yhteyshenkilöt:

Pj. Jukka Heino, puh. 040 075 4863,
s-posti: jukka.s.heino@gmail.com
Siht. Paula Backman, puh. 040 723 2889, s-posti: paula.backman@kympp.net

Lohja

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaaminen kuukauden toisena torstaina kl 14 Marttalassa, Paikkarinkatu 8.
Kokontumisista ilmoitamme Länsi-Uusimaa-lehden järjestöpalstalla.
Liikunta:
Keskiviikkojummat jatkuvat Lohjan Lyseon Peilisalissa klo 16 - 16:45.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Martti Pesonen
puh. 019-386697, pelpeso@gmail.com
Sihteeri Raija Leinonen
puh. 044-318 0639,
pertti.leinonen4@luukku.com

Oiva – työikäisten kerho

Oiva on työikäisenä Parkinsonin tautiin sairastuneiden ja heidän läheistensä kerho, joka tukee jäseniään kohtaamaan työ- ja yksityiselämän vaatimuksia sairauden eri vaiheissa. Oivan jäsenenä on sekä työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä. Jäseneksi voi tulla Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen koko toiminta-alueelta. Ilmoittaudu yhteyshenkilölle ja liity Oivan postituslistalle, niin saat ajankohtaiset tiedot kokoontumisista ja tapahtumista.
Kerhotapaamiset kuukausittain tavallisimmin kello 18.00-20.00 Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tiloissa (Paciuksenkaari 8, Pikku Huopalahti, Helsinki). Lisäksi järjestämme virkistysretkiä ja tapahtumia kulttuurin ja liikunnan merkeissä.

12.3. Elokuviin ja kahville
16.4. Kelan avustukset ja tuet
14.5. Kevätretki
11.6. Kesäterassi
20.8. Kuinka meikkaan vapisevin käsin / Pienoisgolfia
17.9. Seksuaaliterapeutin luento
15.10. Asunnon muutostyöt ja apuvälineet
19.11. Vuosikokous, aivostimulaatiohoidosta
17.12. Pikkujoulu
Lisäksi keilaporukka, laulukurssi, tanssikurssi ja omaisten ryhmä.

Yhteyshenkilöt

Timo Montonen, kerhonvetäjä (050-433 8041), montonentimo13@gmail.com.
Tiina Koski (sihteeri), tiina.koski@pp2.inet.fi

Borgå – Porvoo

Porvoon seudun Parkinson-kerho järjestää uusien jäsenten illan. Päivämäärä on maanantai 10.3.2014 klo 18 - 20.

Paikkana on Porvoon suomalaisen seurakuntakodin pieni sali, Lundinkatu 5. Tervetuloa !

Borgånejdens Parkinsonklubb ordnar en tillställning för nya medlemmar. Datumet är måndagen 10.3.2014 kl. 18-20.

Tillfället ordnas i finska församlingshemmets lilla sal, Lundagatan 5. Välkomna!

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Leena Linnovaara
040-7361267
Sihteeri Anita Korhonen
anitta.korhonen@porvoo.fi
050-573 9365
Tiedottaja Ritva Stråhlmann
ritva.strahlmann@gmail.com
040-577 3657

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Kerho kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 15.00 Myyriingin neuvotteluhuoneessa 1. (Liesitori 1 3.kerros)

Liikunta

Vantaan kaupungin liikuntaoppaasta löydetty erityisryhmille ja senioreille sopivaa liikuntaa. (Oppaan saat esim. Myyrmäen urheilutalolta.) Pukkaa pelataan Myyriingin toimintatuvalla ma klo 15-17 ja to klo 16-18. Muusta toiminnasta lähemmin kerhossa.

Yhteyshenkilöt

Kauko Kainulainen (050-360 6375) pukka
Kalervo Ojanperä (0500-510 501) muut asiat

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäinen maanantai klo 16-18 osoitteessa Vapaaehtoistalo Viola (ent. Ikinuoret), Orvokkirinne 4.

Liikunta

Boccia pelataan samoissa tiloissa kuukauden muut maanantait.

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Ari Kolehmainen
040-7542720
heikki.henrikki@elisanet.fi
Varapuheenjohtaja Armi Rönholm
044-2631120
Sihteeri Aino Kohtala
aino.kohtala@live.fi
0400-979 664

Västra Nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag i Ekenäs på Seniora mellan kl 14.00-16.00.

Kontakt

Bodil Siro, ordförande (040-7272 310), bodil.siro@elisanet.fi.

Lärare: Henriksson Ghita,
Westerback Nina
Plats: undervisningsköket,
Huvudinstitutet
Tidpunkt: 6.3 och 20.3,
torsdag kl. 10.30-14.15
Pris: 35 euro

Beskrivning:

Har du diagnosen Parkinson och funderar på hur du borde äta? Kom med och diskutera kostval och tillred måltider med likasinnade.

Kursinfo:

På matlagningskurserna tillreds de recept som läraren har valt ut. Måltiden avnjuts tillsammans och alla hjälper till med att diska och städa undan. Senast en vecka före kursens början skall du meddela kansliet om du inte kan delta i kursen. Arbis debiterar för kurser som inte annullerats i tid eftersom ingredienserna till kursen beställs en vecka före kursstart.

Status: Plats finns

Max deltagare: 10

Östra enheten för socialt arbete inom handikappservice,

Färdtjänst ansökningar/

svensk språkiga skickas till

Handikappservice/ färdtjänst. Till ansökningarna bör

även bifogas ett läkarutlåtande C-utlåtande om

färdtjänst från egen hälsovårdscentral.

Ifall klienten har fysioterapi behandlingar som är aktuella

är det bra att även bifoga utlåtanden av fysioterapeuten.

Läkarintyget, ansökningsblanketten, och ev

fysioterapiutlåtandet skickas till adressen;

Visbygränden 2, 00099 Helsingfors stad

Ansökningsblanketter finns på www.hel.fi/sote

Mvh:

Kristina Christiansen

Socialhandledare

Färdtjänst/ Närståendevård under 65 år

Visbygränden 2, 00099 Helsingfors stad

Tel 310 44857 vardagar mellan kl 9-10.



LauluAvain ryhmä käynnistyy jälleen helmikuussa!

Yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus osallistua seuraavaan LauluAvain-lauluryhmään.

Ryhmän koko on 6-14 henkeä.

Ryhmä kokoontuu maaliskuusta lähtien perjantai-iltapäivisin klo 12.30-13.30. Ensimmäinen kurssikerta on perjantaina 28.2, ryhmä kokoontuu 10 kertaa toukokuuhun saakka.

Kymmenen kerran osallistumismaksu on yhdistyksen jäsenille 95,00€ ja muille 125,00€.

LauluAvain ryhmä järjestetään LauluAvaimen tiloissa Kampissa, osoitteessa Lapinrinne 2.

Ota mahdollisimman pian yhteys toimistolle ja varaa paikkasi! Ilmoittautumiset 26.2 mennessä.

Puh. 050 359 8886

upy.ry@kolumbus.fi

Kurssikerrat:

Perjantaisin klo 12.30-13.30:

7.3.2014	14.3.	21.3.	28.3.
4.4.	11.4.	25.4.	
2.5.	9.5.	16.5.	

Huom! Jos ilmoittautumisaika on jo ehtinyt kulua umpeen ja olet kiinnostunut osallistumaan kurssille, ota yhteys toimistolle!

VIRKEYTTÄ VERRYTELLEN JA VETREYTTÄ VEDESSÄ



Paikka Metropolia/Positia -oppilaitos
Vanha Viertotie 23
00350 Helsinki

Ohjelma klo 13.00 - 13.30 salivoimistelua
(alkulämmittely + venyttely)

13.30 - 14.00 vesiliikuntaa

Ohjaajat Oppilaitoksen fysioterapian opiskelijat

Päivämäärät ke 26.03.

ke 02.04. ke 09.04.

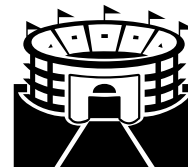
ke 16.04. ke 23.04.

Hinta 25 euroa

Sitovat ilmoittautumiset UPY:n toimistolle
24.3.2014 mennessä puh. 050-3598886
ja maksu UPY:n tilille FI16 15013007201169

Tervetuloa kuntoa kohentamaan!

Kevään liikuntavuorot



Sisäcurling UUSI LAJI

maanantaisin Kampin

liikuntakeskuksen hallissa 13.00- 15.00

Kevään viikoittaiset

liikuntavuorot käynnistyvät viikolla 6 Kampin palvelukeskuksessa osoitteessa Malminkatu 3 D.

Pelkkis ja pukka

Maanantaisin 3.2 alkaen, klo 13-15. Salissa pelataan molempia pelejä rinnakkain.

Ei erillistä ilmoittautumista.

Jooga

Tiistaisin 4.2 alkaen, klo 12-13. Joogaohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen.

Maksu syyskaudelta 30 €. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle.

Jumppa

Torstaisin 6.2 alkaen, klo 12-13.

Maksu syyskaudelta 30 €. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle.

Osallistujat voivat tulla liikuntavuoroihin mukaan myös kesken kauden!

KAIKILLE AVOIN JA ILMAINEN LUENTOTILAISUUS KOTKASSA

TIETOA PARKINSONIN TAUDISTA

KOTKAN KIRJASTON AUDITORIO

TIISTAINA 8.4.2014 KLO 11.30-16.00

KLO 11.30

TERVEHDYSSANAT

KLO 11.45

PARKINSON-POTILAAN ITSEHOITO

Neurol.sh .Marju Hyvönen

KLO 12.30

PUHETERAPEUTIN OSUUS

PARKINSON

POTILAAN KUNTOUTUKSESSA

Puheterapeutti Anne Länsimies

KLO 13.15

POTILAAN SOSIAALITURVA-ASIOITA

Sos.työntekijä Jaana Koskinen

KLO 13.45- 14.15

KAHVITAUKO

KLO 14.15

PARKINSONI-TAUTI

Neurologi Ilkka Pieninkeroinen

KLO 15.15

SAIRASTAVAN OMA KERTOMUS

Eero Sakki

KLO 15.45-

KERHON TOIMINTA

JA PÄÄTÖSSANAT

16.00

Kyösti Penttinen

TERVETULOA

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-Förening rf.

Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki
Paciussvängen 8 B 18, 00270 Helsingfors
Puh./Tel. 050 359 8886.

Toimisto on avoinna noin 20 tuntia viikossa työvoimatilanteesta riippuen. Kansliet är öppet cirka 20 timmar i veckan, tiden varierar beroende på tillgängligheten på arbetskraft.

Kontaktipyynnön voi myös jättää puhelinvastajaan tai sähköpostiin. Du kan lämna dina kontaktuppgifter även på telefonsvararen eller skicka e-post.

upy.ry@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/upy.ry

Yhdistys toimii eteläisessä Suomessa mm. neuvoen, järjestäen luentotilaisuuksia, retkiä ja liikuntaa. Föreningen fungerar på lokalnivå i Södra Finland bland annat med att ge upplysning, rådgivning, ordna föreläsningar, utflykter, rekreation och motion.



Parkinson-liiton aluetyöntekijän toimisto Parkinson-förbundets regional kontor

Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki
Paciussvängen 8 B 18, 00270 Helsingfors
Puh./Tel. 0400 856 005

Aluetyöntekijä tukee ja kehittää yhdistys- ja kerhotoimintaa, tekee jäsenneuvontaa ja toteuttaa edunvalvontaa erityisesti yhteistyöjärjestöjen kanssa. Den regionala arbetaren stöder och utvecklar föreningarnas och klubbarnas aktiviteter, ger råd till medlemmar och gör intressebevakning speciellt med samarbetande organisationer.

Suomen Parkinson-liitto ry
Suvilinnantie 2, 20900 Turku
(02) 2740400
parkinson-liitto@parkinson.fi
www.parkinson.fi

Liitto järjestää ensitietopäiviä, kuntouttaa, neuvoa ja hoitaa edunvalvontaa valtakunnan tasolla.

Föbundet arrangerar bland annat upplysning för nyinsjuktade, rehabilitering, rådgivning, lagstadgad patient- och förmånsuppföljning.

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry



Taita viiva pitkin ja sulje

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYS RY
NYLANDS PARKINSON FÖRENING RF.

TUNNUS 5018401

00003 VASTAUSLÄHETYS



Ilmoittaudun jäseneksi Uudenmaan Parkinson-yhdistykseen
Jag anmälar mig som medlem i Nylands Parkinson-förening

Sukunimi/Släktnamn Etunimi/Förnamn _____ | _____ | Potilas/Patient Jäsenm.30€

Syntymäaika/Födelseid ____/____19____ | _____ | Suomi _____ | Svenska

Osoite/Address _____

Postinro ja -toimipaikka/Postnummer och ort _____

Puhelin/Telefon _____ Sähköposti/e-post _____

☐ Omainen/ Anhörig Jäsenm. 28€

☐ Yhteisö/ Samfund 200€

Sukunimi/Släktnamn Etunimi/Förnamn tai Yhteisön nimi/Samfundets namn

Syntymäaika/Födelseid ____/____19____ | _____ | Suomi _____ | Svenska

Osoite/Address _____

Posti nro ja -toimipaikka/Postnummer och ort _____

Puhelin/Telefon _____ Sähköposti/E-post _____

☐ Suostun antamaan henkilötietoni yhdistyksen/liiton jäsenrekisteriin
Jag godkänner att ge mina personuppgifter till föreningens/förbundets medlemsregister
Sikä yhdistys että Suomen Parkinson-liitto julkaisevat omaa jäsenlehteä
Nylands Parkinson förening samt Finlands Parkinson förbund publicerar var och en sina
egna tidningar

☐ En halua jäsenlehteä/Jag vill inte ha medlemstidningen

☐ Haluan että yhteystietoni annetaan Parkinson-kerholle Nro _____

Jag önskar att mina kontaktuppgifter ges till Parkinson klubben Nro _____

Päivämäärä/datum _____

Allekirjotus/underskrift _____

Allekirjotus/underskrift _____

Ryhmässä et ole yksin- tervetuloa mukaan toimintaan

Parkinson -kerho on yhdistyksen alaisuudessa toimiva ryhmä joka toimii
vapaaehtoisena vertaistukena jäsentensä toimesta.

Yhdistyksen paikalliset Parkinson kerhot toteuttavat ruohonjuuritasolla Parkinson
järjestön tavoitteita. Vertaistensa joukossa moni sairastunut on löytänyt kaivatun tukea,
uusia ystäviä sekä saanut uutta sisältöä elämäänsä.

Igrypp är du ej ensam- välkommen med i våra aktiviteter

I Parkinson klubbarna är det möjligt att få stöd av andra patienter i den gemensamma
sjukdomen. De lokala Parkinson klubbarna förverkligar på gräsrotsnivå de målsättningar
som förbundet har ställt för Parkinson förening rt. Genom denna gemenskap har många
patientkunnat dela med sig av sina erfarenheter, funnit likvärdigt stöd, gemenskap och
nya vänner och därmed fått nytt livsinehåll.

Parkinson-kerhojen yhteyshenkilöt

Kerhot	Yhteyshenkilöt	Puhelin
Klubb	Kontaktperson	Telefon

1. Borgå-Porvoo	Leena Linnovaara	040-7361267
2. Espoo	Seija Mustonen	050-5381608
3. Helsinginforsneidens	Kristian Hallbäck	0400-441 445
4. Helsinki-eteläinen	Pekka Immonen	0400-451 829
5. Helsinki-itäinen	Reijo Sytelä	050-553 5378
6. Helsinki-koillinen	Olavi Peltonen	040-5163247
7. Helsinki-läntinen	Liisa Erähalme	044-933 8614
8. Hyvinkää	Maria Arola	040-750 1349
9. Keski-Uusimaa	Esa Latvio	040-5517332
10. Kirkkonummen seutu	Rainer Heinonen	0400-570558
11. Etelä-Kymi	Maria-Leena Lähde	050-5695448
12. Pohjois-Kymi	Jukka Heino	040-075 4863
13. Lohja	Martti Pesonen	041-5481254
14. Oiva-kerho	Timo Montonen	050-4338041
15. Vantaan-Myyrmäki	Kalervo Ojanperä	0500-510 501
16. Vantaa-Tikkurila	Ari Kolehmainen	040-7542 720
17. Västra Nyland	Bodli Siro	040-727 2310

Tervetuloa mukaan toimintaan! Välkomna med!

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry





OHEISEN MERKIN KÄYTTÄJÄLLÄ ON
OIKEUS PITÄÄ UIMA-ASUA YLLÄ UIMA-
HALLIN SAUNA- JA PESUTILOISSA

Merkkiä voit tilata UPY:n toimistolta.
Hinta 3 euroa kpl.



UPY:n toimistolla
**MYYNNISSÄ TUTTE
KARLSSONIN**
suunnittelema
**ONNITTELU- JA
JOULUKORTTEJA**
(sisältää kirjekuoren),
12€/10kpl.

LIUKU LAKANAT



Koot	Hinta
80 cm	18 euroa
120 cm	20 euroa
160 cm	24 euroa

Hintaan lisätään
postimaksu painon
mukaan,
postitusmaksut 4€/yksi
lakana, 6€/kaksi lakanaa
jne. Jos haet itse lakanan
toimistolta, tilaukseen
ei lisätä postituskuluja.

Tilaukset UPY:n
toimistolta:
puh. 050-359 8886 tai
upy.ry@kolumbus.fi

SUOMEN
KANSALLISOOPPERA

ke 21.5.2014

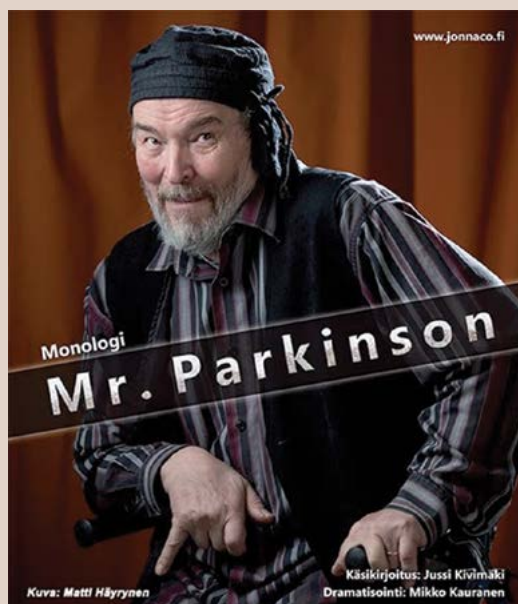
RUUSURITARI

(Strauss) klo 18.00

Hinta 79 euroa/henkilö

Sitovat ilmoittautumiset
viimeistään

27.2. UPY:n toimistolle
puh. 050-3598886
tai upy.ry@kolumbus.fi
fi viimeistään 27.2.



Mr. Parkinson-näytelmä

Kirjoittanut Jussi Kivimäki
Dramatisointi, ohjaus ja esitys Mikko Kauranen
Tunnin mittainen monologi seuraa Parkinson-
potilaan elämää kymmenen vuoden ajan
koskettavasti, huumoria unohtamatta.

Lisätietoa:

Jussi Kivimäki jkiv@dic.fi puh.0400 612 847
Monologista voit lukea myös osoitteesta
www.mrparkinson.net

Lipunmyynti

Lipun hinta 20 euroa
(+lippupisteen palvelumaksu) Lippupiste,
R-kioskit ja www.lippu.fi

Esitykset:

Helsinki
Kampin palvelukeskus
Iso juhlasali
Salomonkatu 21B
9.4.2014 klo 15.30

Espoo

Tapiolan palvelukeskus
Itätuulenkuja 4
19.3.2014 klo 16.30

Huom!

Espoon esitykseen saa lippuja myös Seija
Mustoselta Tapiolan palvelukeskuksessa
keskiviikkoisin klo 14-17. Soita (050 538 16 08),
jos sinun on vaikea hakea lippuja määrätynä
aikana, niin sovitaan niiden toimittamisesta!



UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYS RY. KEVÄTKOKOUS 2014

Aika: Keskiviikkona 19.3.2014 alkaen klo 16

Paikka: Munkkiniemen Palvelukeskus,
Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki

Kokouksessa kahvitarjoilu klo 16.00–16.45.

Kokousta ennen neuropsykologi Pia Mäenpää (HUS) luennoi aiheesta "Aivojen tiedonkäsittely ja ajokyky", klo 17.00–17.30.

ESITYSLISTA

1. Kokouksen avaus
2. Kokousvirkillijoiden valinta
Valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, kaksi ääntenlaskijaa sekä pöytäkirjantarkastajaa
3. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus
4. Esityslistan hyväksyminen
5. Käsitellään toimintakertomus vuodelta 2013
6. Käsitellään tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto
7. Päätetään tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle
8. Muut asiat
9. Kokouksen päättäminen

Tilaisuus päättyy viimeistään klo 19.30.

UPY:n kevättristeily Tallinnaan Viking XPRS:llä

Ajankohta: keskiviikko 14.5.2014

Aikataulu:

10.30 – 11.15 Matkalippujen jako
Katajanokan terminaalissa

11.30 Laiva lähtee Helsingistä

Laivan 7. kannella aamupala

Luennot:

Professori Ariel Gordin ja

VM Esko Seppänen

14.00 laiva saapuu Tallinnaan

Tutustuminen omatoimisesti

Tallinnaan tai oleilua laivalla

17.30 Paluu laivalle

17.45 Bistro Buffet-illallinen

20.30 laiva saapuu Helsinkiin

Hinta: 45.00 euroa/hlö

Hintaan sisältyy. risteily. aamupala, luennot
ja buffet-illallinen

Hyttivaraus: Jos haluat varata hytin, kerro siitä ilmoittautumisesi yhteydessä.

HUOM! Hytti ei sisälly risteilyhintaan!

A4-hytti (meno – paluu) 39 euroa

B4-hytti (meno – paluu) 33 euroa

Lisätiedot:

Matkalla tarvitaan voimassa oleva passi tai uudenmallinen henkilöllisyystodistus.

Sitovat ilmoittautumiset 2.5.2014 mennessä

UPY:n toimistoon

Puh. 050-359 8886 tai upy.ry@kolumbus.fi

Lasku lähetetään ilmoittautuneille.

TERVETULOA JOUKOLLA MUKAAN!

